

JAHOO



第26回フォトコンテスト入賞作品「雪化粧」 近藤 政さん（東御市）

特集

増加する特殊詐欺にご注意
ください！



家庭菜園便利帖

スイカ

今月の知っ得

手軽に体操 猫背に
なっていませんか？

すまいる JA女性会

御代田町東原児童館
「やしょうま」づくり

！今月のレシピ

ブロッコリーのオイル
蒸しとしらすの Pasta



こくしょうこくさん

©みんなのよい食プロジェクト



マネロン・金融犯罪対策への取組強化について

最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度化されていることから、新聞等での報道を見て心配に感じておられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。

また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策（以下「マネロン対策」）の重要性が益々高まりつつあり、マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当JAの責務でもあります。

当JAでは、金融機関としての信頼性を確保するため、また、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取り組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことにします。

私を含め常勤理事はマネロン・金融犯罪対策がJA内で徹底されるよう指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当JAを利用いただけるよう取り組んでまいります。

このたび、1月29日に長野県警と当JAの間で「電話でお金詐欺（特殊詐欺）等の被害防止にかかる情報連携協定書」を締結しました。今後も県警との連携により、特殊詐欺等の被害拡大防止に向けた取り組みを強化します。

また、リスク統括部および金融部からマネロン・金融犯罪対策リーダーを選任し、JA全体としての取り組みの定着化・高度化に向けて、職員の先頭に立って取り組みを進めます。

令和8年3月1日
佐久浅間農業協同組合
代表理事組合長 高柳 利道

STOP 特殊詐欺を防止する心得

- 市役所（町役場）職員や警察官を名乗る電話で、お金の話になったら詐欺を疑ってください。
- 「助成金が出ます。口座番号や暗証番号を教えてください」などの電話や訪問には注意しましょう。
- 犯人と話をしていないようにするため、自宅の電話を常に留守番電話に設定するなどの対策をとりましょう。
- 疑わしいと思ったら家族やJAに相談しましょう。



★当JAでは、マネロン・金融犯罪対策への取り組みとして、警察と連携し店舗やお電話等での「声掛け」と「本人確認」の徹底に取り組んでいます。ご理解とご協力をお願いします。

※全国的に特殊詐欺が多発する中、ATMの操作に不慣れな高齢者を誘導して多額の貯金を振り込ませるなどの被害がますます拡大していくことが懸念されます。そのため、一部のお客様を対象に、ATMでの取引を制限させていただいております。

詐欺に遭ってしまったかもとおもったら

- 警察相談専用窓口
TEL # 9110
- 国民生活センター消費者ホットライン
TEL 188

JA ネットバンク緊急時の利用停止は

- JA ネットバンクヘルプデスク TEL0120-058-098
- ※JAバンクを装ったフィッシングメールの中には、実際に使用する「JA ネットバンクヘルプデスク」の問い合わせ番号が記載されているケースが確認されています。十分にご注意ください。

特集 増加する特殊詐欺にご注意ください！

近年、当JA管内でもフィッシング詐欺やキャッシュカード詐欺、還付金詐欺、電話でお金詐欺などの特殊詐欺が発生しております。特殊詐欺は年々多様化・巧妙化しており、どの世代でも特殊詐欺の被害に遭う可能性があるため注意が必要です。警察や役所、実在する企業などから不安を煽る電話やメールが来ていませんか？すぐに行動に移すのではなく、まず詐欺を疑いましょう。



どんな特殊詐欺があるの？

被害者に電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座への振込みその他の方法により、不特定多数の者から現金等をだまし取る犯罪を特殊詐欺といいます。



オレオレ詐欺

親族、警察官、弁護士等を装い、親族が起こした事件・事故に対する示談金等を名目に金銭等をだまし取る（脅し取る）手口です。



預貯金詐欺

親族、警察官、銀行協会職員等を装い、あなたの口座が犯罪に利用されており、「キャッシュカードの交換手続きが必要である」などの名目で、キャッシュカード、クレジットカード、預貯金通帳等をだまし取る（脅し取る）手口です。



キャッシュカード詐欺盗

警察官や銀行協会、大手百貨店等の職員を装って被害者に電話をかけ、「キャッシュカードが不正に利用されている」などの名目により、キャッシュカードを準備させた上で、隙を見るなどし、キャッシュカード等を盗取する手口です。



架空料金請求詐欺

未払いの料金があるなど架空の事実を口実とし金銭等をだまし取る（脅し取る）手口です。



還付金詐欺

税金還付等に必要の手続きを装って被害者にATMを操作させ、口座間送金により財産上の不法の利益を得る手口です。



その他の手口

融資保証金詐欺、金融商品詐欺、ギャンブル詐欺、交際あっせん詐欺などの手口もあります。

SNS型

SNSを悪用した投資詐欺・ロマンス詐欺の被害が全国的に急増しています。これらの詐欺は非常に巧妙で、1件当たりの被害額が1,000万円を超えるなど、被害が高額になる場合が多いのが特徴です。



SNS型投資詐欺

相手方が、主としてSNSその他の非対面での欺罔行為により投資を勧め、投資名目で金銭等をだまし取る詐欺です。



SNS型ロマンス詐欺

相手方が、SNSその他の非対面での連絡手段を用いて被害者と複数回やり取りすることで恋愛感情や親近感を抱かせ、金銭等をだまし取る詐欺です。



出典：警察庁ウェブサイト <https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/case/>



地域農業の振興を 営農指導員全体研修会



当JAは1月22日、地域農業の振興を目的とした営農指導員全体研修会を本所で開き、営農指導員ら135人が出席しました。令和7年度から9年度の3カ年計画の重点取り組み事項の確認や中核人材研修レポートの発表、独禁法などの研修の他、高柳組合長が営農事業における経営戦略について講義。「10年先も元気なJAをつくるために、常に高みを目指す。学ぶ事で自分をつくり、行動する事がつながりを広げていく。職員は常に学びあい組合員の所得向上に向けた農業振興をしてほしい」と話しました。



講義をする高柳組合長

もも栽培を学ぶ ももセミナー



ももセミナー受講者ら

佐久農業農村支援センターと小諸市、佐久市、当JAは1月24日、三岡店で「ももセミナー」を開きました。もも栽培に興味がある人や新たに栽培を検討している生産者が参加し、農薬の基礎や種類、散布時期について学びました。セミナーは令和7年2月から8年1月まで全6回で30代から80代までの30人が参加。摘蕾や摘果、収穫管理などの知識や技術を習得しました。今回が6回目で閉講式も行いました。このセミナーで3人が新規就農を希望しています。

福呼ぶ豆まき あぐりの湯こもろ



当JAが小諸市から指定管理を受け運営する日帰り温泉施設「あぐりの湯こもろ」は2月3日、節分の豆まきを行いました。利用者に季節のイベントを楽しんでもらおうと企画。小山支配人が「病気や災いの『鬼』を追い払い、たくさんの福を呼び込みましょう」とあいさつしました。年男と年女の職員が「鬼は外、福は内」の掛け声で、ロビーの特設会場で入浴券やお菓子、ジュースなどの引換券が入った福豆を約1200袋まきました。



福豆に手を伸ばす来館者

円滑・円満に相続を 相続・遺言セミナー



相続の仕組みを説明する宮川さん

当JAは2月5日、佐久市コスモホールで相続・遺言セミナーを開き、組合員や利用者など38人が参加しました。組合員や利用者へ相続や贈与に関する正しい知識を身に付けて、遺言を活用するなど円滑・円満に大切な資産を次世代に承継するための相続対策の一環として開催。JA長野県信連FP一級技能士の宮川ルリ子さんが「円滑な相続の実現のために遺言を活用した相続」と題し、相続税や改正相続法などの基本的なポイントや遺言の概要について説明しました。

フラワーアレンジで親睦を深める 花き女性のつどい



当JA花き専門委員会は1月28日、本所で花き女性のつどいを開き花き農家の女性55人が参加しました。日頃の会議や講習会は男性の割合が高いことから、女性が参加しやすい場を提供し、フラワーアレンジメントで親睦を深めるとともに、今後の生産に役立ててもらおうと開催。加藤生花店から講師を招き、管内産のアルストロメリアや他産地の花に触れてもらおうと、バラやガーベラ、カーネーションなど7種の花を使い、花の生け方やバランスの取り方などを学びました。



フラワーアレンジメントを楽しむ参加者

研修で理解深める 女性総代研修会



積極的に意見を出し合う女性総代ら

当JAは1月14日、女性理事7人が企画・運営した女性総代研修会を本所で開き、各地区の女性総代33人が参加しました。JA長野中央会から講師を招き「総代の役割」について講義。グループワークでは「好きなお店、お薦めしたいお店」を出し合いJAと比較し、より良くするための改善点や要望など意見交換した他、JA事業の紹介や管内で生産しているアルストロメリアやカーネーションの花を使ったフラワーアレンジメントを楽しみました。

資金づくりを学ぶ NISAの始め方講座



当JAは2月8日、自分らしい将来設計を育むための資産運用・資産形成を学ぶことを目的に「何から始めたらいい? NISAの始め方講座」を佐久望月支所と御代田支所で開催し、39人が参加しました。農林中金全共連アセットマネジメント(株)から講師を招き、資産運用の必要性やNISA制度の活用方法などを説明。「資産づくりで大切なのは、貯金・共済・投資信託をバランス良くブレンド(組み合わせ)してお金の置き場所を決めること」と話しました。



NISAを説明する講師

ぶどう栽培者拡大へ ぶどう新規栽培者募集説明会



説明を聞く参加者ら

営農10プロジェクトの一つ「ぶどう栽培振興プロジェクト」では生産、販売の普及拡大を進め令和6年までに、45人が4haで栽培を始めています。1月28日、ぶどう新規栽培者募集説明会を本所で開き、栽培を検討する61人が出席。販売情勢や佐久地域における栽培方法、営農支援体制、JA管内の情勢などを説明しました。営農経済部果樹振興センターの宮澤センター長は「ぶどう栽培は自己流ではなくマニュアルに沿った技術が必要。栽培技術を学び、一緒に佐久浅間のぶどうを盛り上げてほしい」と呼び掛けました。



みんなの広場

共通のテーマで皆さんの声をお届けします

今月のテーマ
「なかなか
やめられない事」

息子の写真・動画撮影

佐久市春日 武田 里香さん (40歳)

私のなかなかやめられない事は、息子の写真や動画を撮ることです。気づけば携帯のフォルダーはいっぱい。本当は整理をしないといけないのに、可愛すぎてついシャッターを押してしまいます。怒った顔、泣いている顔、満面の笑顔に寝顔まで……。昨日できなかったことが今日は出来るようになり、成長をそばで感じられる毎日が楽しくて嬉しくて、やっぱり今日も撮ってしまいます。

息子大好き！これだけはやめられません。



犬との生活

佐久穂町海瀬 相馬 弘美さん (58歳)

私が犬との生活を始めたのは、20代からでした。きっかけのひとつは、高校に小海線で通学していた頃、視覚障害者の方が盲導犬と一緒に乗車して来ました。盲導犬は視覚障害者の方が座るのを確認すると、すぐ足元のゴミの置いてあるシートの下に、下車するまで静かに伏せていました。私は、ゴミのある場所でも人間に忠実にしている姿が印象に残り、それから今日まで私のそばにはいつも犬がいてくれます。

この犬との生活がなかなかやめられません。



今月のレシピ

目にも体にも優しい、野菜の彩りを楽しむ料理



ブロッコリーのオイル蒸しと しらすの pasta

ブロッコリーの栄養を
逃さず食べる春色パスタ

材料(2人分)

- ブロッコリー… 1株(200g)
- ニンニク …… 2片(10g)
- 唐辛子(お好みで) …… 少々
- オリーブ油 …… 大さじ2
- 水 …… 2L+300ml
- 塩 …… 大さじ1+2つまみ
- パスタ …… 200g
- しらす …… 20g
- こしょう …… 少々

作り方

- 水(2L)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- パスタを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がった②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

ポイント

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。

アレンジ

- しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う
- レモンを搾ったり、粉チーズをかける

御代田町東原児童館「やしょうま」づくり

郷土食の伝承や多世代の触れ合いを目的に2月6日、御代田町の東原児童館では「やしょうま」づくりを行い14組の親子が参加しました。

会員5人の指導で、ブルーベリー・ゆかり・食紅黄色・ゴマ・抹茶の5色の「やしょうま」をつくりました。



親子で楽しく



いろいろどりのやしょうま



2026 げんき塾・みのり塾受講者募集

JAをよりどころに学習できる場として開講します。

男女問わず
ご参加お待ち
しております

両塾共通事項

- 募集条件 管内にお住まいの方で、家の光購読者または購読可能な方
- 募集人員 各塾 20名
- 会場 本所(佐久市猿久保)、佐久岩村田支所ほか
- 受講料 5,000円(材料費等別途)、受講者が(正・准)組合員は4,000円
- 開講式はげんき塾・みのり塾合同開催
- 日時 3月30日(月)午前10時～11時30分(受付:9時30分から)
- 場所 佐久市民創健センター大会議室(猿久保165-1)
- 内容 『発酵など、食の安全・安心のはなし』・『野菜づくりなどのコツと裏ワザ』ほか
- 講師 農文協より

げんき塾
テーマ『生涯現役！健やかな毎を送りましょう』
●時間 午前10時～12時
●全日程 9回
●第2回講義
5月9日 相続のはなし

みのり塾
テーマ『次世代へつなぐ』
●時間 午前9時30分～11時30分
●全日程 9回
●第2回講義
4月25日 草もちづくり

※その他の講義については、ホームページをご覧ください

お問い合わせ・お申し込み 企画総務部総務組合員課
TEL 0267-68-1112 業務携帯 070-4808-7931まで

今月の知っ得 体を動かすためのヒント 手軽に体操

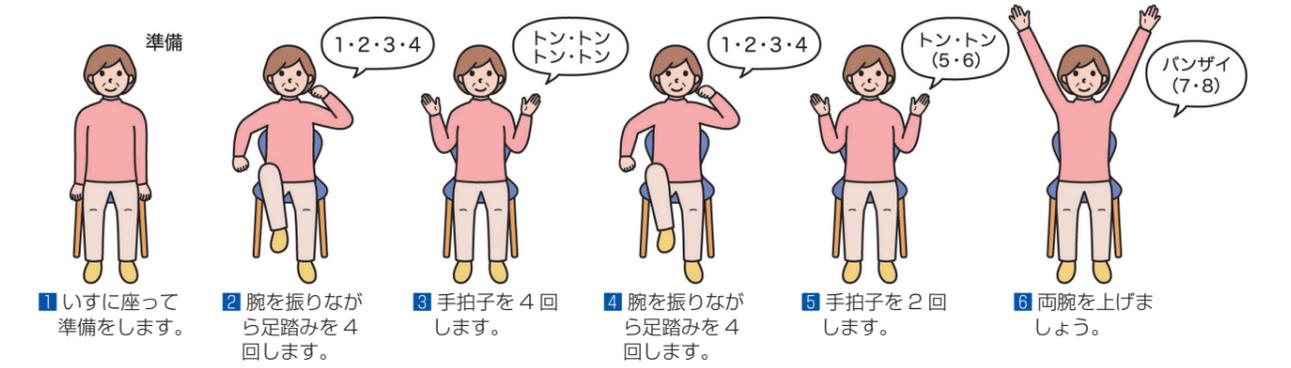
猫背になっていませんか？

日本体育大学准教授 ●伊藤 由美子

年齢を重ねるにつれて背中丸みが気になることはありませんか？ 高齢になると、背骨の変形や体幹の筋力低下により、猫背(円背：えんぱい)になる場合があります。背中が丸まった姿勢になると、骨盤が後屈し、膝を曲げたり、顎を出して体全体のバランスを取ることになります。歩幅は制限され、小股やすり足で歩くや転倒の危険があります。また誤嚥(ごえん)を

招く可能性もあります。猫背にならないように普段から、いすに座るときも意識的に姿勢を整えましょう。さて今回は、足踏みと手拍子を繰り返しながらリズムカルに体を動かします。いすに座った状態で体を動かすときは、深く腰かけ過ぎず、やや浅めに座って無理のない範囲で取り組んでみましょう。

レッツ、トライ！ 足踏み+手拍子



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。
※慣れてきたら⑥の腕を上げる部分を、両肩など体をタッチする動作に置き換えてみましょう。

スイカ

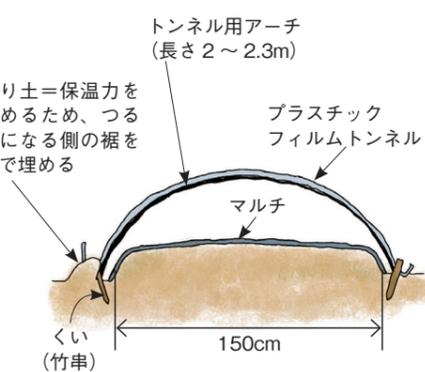


南アフリカ原産で、高温で日がよく当たり乾燥した気候を好みます。水分が95%と豊富で、カリウムやアミノ酸の一種である「シトルリン」の作用により、むくみや利尿作用に効果があるといわれます。また赤肉すいかの色素にはカロチノイドのβカロテンとリコピンが含まれていて、がん予防や老化を抑制する抗酸化作用があるとされます。果実の大きさによって、大玉種(5~8kg)、中玉種(3~4kg)、小玉種(1kg前後)に分けられます。

| 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 種まき |
| | 定植 | 定植 | 定植 | 定植 | 定植 | 定植 |
| | | | | 収穫 | 収穫 | 収穫 |

畑の準備

スイカの根は、生育初期は主に横方向に伸長しますが、その後は土中に深く伸びるので、乾燥に強いものの、多湿には弱い性質があります。日当たりが良く、排水が良い壤土や砂壤土が適しています。連作障害を避けるため、5年以上同じ場所での作付けは避けず、同様に、前作でウリ科植物が植えられていた場所も避けず、つる割れ病等の土壌病害を軽減するために接木苗を利用することで、土壌病害の発生を抑えることができ、連作も可能になります。



甘いスイカをつくるには、1株当たり3m四方の場所が必要で、1株当たり堆肥2kg、化成肥料40~50gを土とよく混

ぜ、畝幅3mとして定植床は幅150cmでポリマルチをして地温を上げておきます。

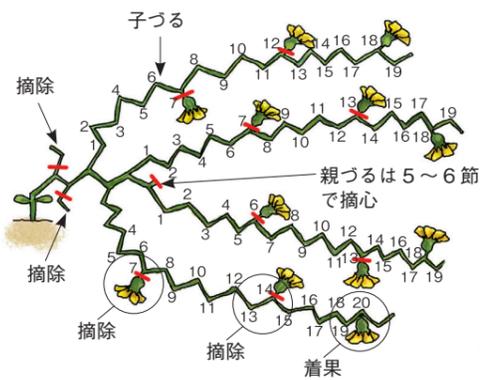
定植

種から育てるのは難しいので、市販されている苗を利用します。凍霜害を受けないように対策し、できるだけ早く定植することで8月中旬に収穫できます。

5月中旬頃に本葉4~5枚の苗を大玉種で80~100cm・小玉種で60~80cmの株間で、根鉢の表面が少し出るくらいに浅めに植えます。深植えすると、地ざわ部につる枯れ病が発生したり、接ぎ木苗では穂木から根が伸びて、接ぎ木の意味がなくなったりします。風がない暖かい日の午前中に植え付け、直後にたっぷり灌水し、苗を寒さや強い風から守るためにポリトンネルや肥料袋のアンドン等で保温します。株元やつる先にネギを植えておくと、つる割れ病の予防になります。

整枝

植え付けから2週間経つと、根付いてつるが伸び始めます。親づるの本葉が5~6枚で摘芯し子づるを伸ばします。(雌花は親づるに付きにくい性質があります)。親づるからわき芽が



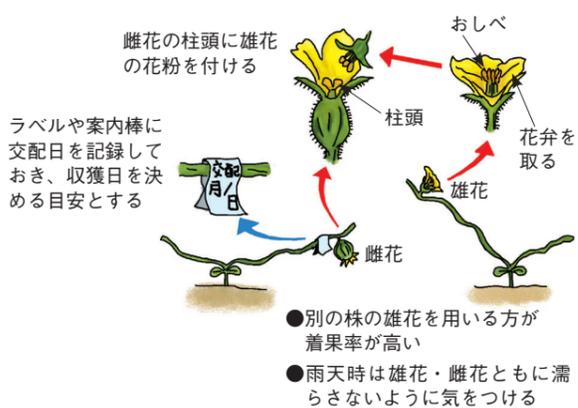
4本仕立ての整枝法の例

各子づるの6~7節目に最初の雌花が着生します。1番花は変形果になりやすいため、草勢が強い場合は着果させ、草勢を落ち着かせてから摘果します。草勢が弱い場合は雌花を摘み取ります。最初の雌花から5~10

節目に着生する2番花も果皮が厚かったり、空洞果になりやすいので、着果したものは摘果します。株元から18~20節目につく3番花に人工受粉し、着果させます。

人工受粉

人工受粉の方法



- 別の株の雄花を用いる方が着果率が高い
- 雨天時は雄花・雌花ともに濡らさないように気をつける

自然に受粉しますが、人工授粉によって確実に受粉できる上、受粉日を記録することで収穫時期を見極めることができます。受粉作業は、晴れた日の早朝から午前9時頃までに雄花の花弁を取り、雌花(花の付け根が丸く膨らんでいる)に授粉し

やすくしてこすり付けます。受粉日をラベルに書いて立てておくこと収穫時の目安になります。果実が鶏卵ほどの大きさになったら変形果や傷果を摘果し、1株当たりの着果数を調整します。



受粉日を書いたラベルを付ける。竹棒の先にも付けておくと見つけやすい

着果のポイント

- ①大玉スイカは1株から2果取り、小玉スイカ3~4果取り
- ②1~2番花は摘果し、株元から18~20節目につく3番花に人工授粉して着果

追肥

果実が卵大になったら畝の肩か通路に追肥を施し、浅く土と混ぜます。追肥が必要かどうかは、定植後30日頃に草勢を観察し、雄花の開花数が少なく、雌花からつる先までが30cm以下の場合は、追肥を施して落果を防止し、果実の肥大を図るようにします。葉が縦に長い三角形になり、雌花からつる先までが50

cm以上ある場合は追肥を控えめ

病害虫防除

着果期頃から梅雨に入り、病害では「炭疽病」「うどんこ病」が発生するので「ベルコート水和剤」の1000倍を散布します。

害虫ではアブラムシ類やウリハムシ等が発生するので「マラソン乳剤」の1000倍を散布します。梅雨が明けるとハダニの発生が盛んになるので「コロマイト乳剤」の1000倍で早めに防除します。

収穫前の手入れ

玉直し：形を整えて色むらをなくすため、直径15~20cmになったら傷つけないように丁寧に果実の座り具合を直します。

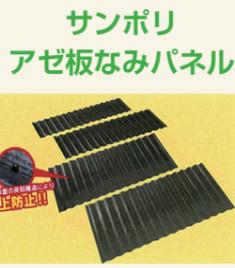
日焼け防止

収穫の10日くらい前にワラ等を掛けます。

収穫

大玉スイカは授粉日から45~50日、小玉スイカで35~40日が目安です。外観は「巻きひげが枯れてくる」「果梗部の産毛がなくなり黄色みを帯びてくる」「花落ちの部分へこみ、果実にツヤが出てくる」などで判断します。

おすすめ商品

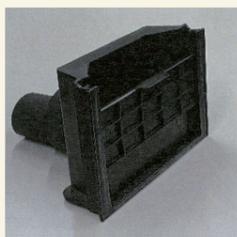


販売価格(3月31日までの税込特価)
長さはいずれも120cm
幅30cm 304円、幅40cm 398円
幅50cm 696円、幅60cm 778円

【特長】

- 耐候性があり、冬季の取外しが不要約10年~20年間使用可能。(設置場所の環境により、異なります)
- 畦畔草刈り時、刈払機の刃が当たっても影響なし。
- 差し込みタイプの為、田んぼに限らず畑の間仕切りとしても使用可能。

水田用 給排水溝 商品 水番 スマート



販売価格 2,165円(税込)

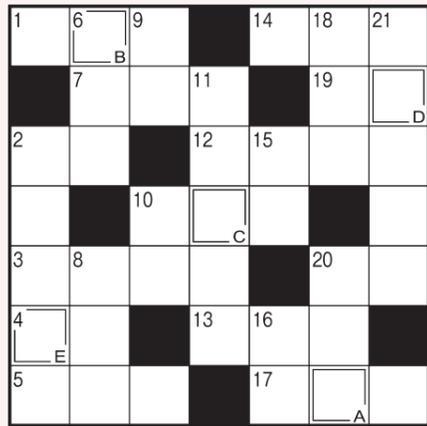
【期待できる効果】

- 少量な畦の切り欠きで設置が可能。水量の調整板が二重構造で、調整がスムーズに行えます。
- サンボリアゼ板なみパネルと連結可能。

※注文を受けてからの発注となりますのであせつくりの前にご注文ください。

商品のご購入・お問い合わせはお近くのJA営農センターまたは資料店舗へ





二重マスの文字を順に並べてできる言葉は何でしょうか？
答えを下記のあて先までお送りください。

◆◆ヨコのカギ◆◆

- ①お雛様にひな○○○をお供えした
 - ②力士が土俵にまくもの
 - ③オーストリアの首都
 - ④眉間に寄せるもの
 - ⑤スケジュール帳に書き込みます
 - ⑦○○○は小説よりも奇なり
 - ⑩○○○、雷、火事、親父
 - ⑫タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
 - ⑬出身校をこういふことも
 - ⑭パーが紙ならチョコキは
 - ⑰ショートケーキの真っ赤な彩り果実
 - ⑲鳴門海峡には大きなものが発生
 - ⑳神社の参拝時に鳴らすこともあります
- ◆◆タテのカギ◆◆
- ②卒業生代表が壇上で卒業○○○○○を受け取った
 - ⑥チューナーで選局して聞きます
 - ⑧わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
 - ⑨精算するために並びます
 - ⑩アルファベットの7番目
 - ⑪通知表ともいいます
 - ⑮走ること。ウイニング○○
 - ⑯日本庭園の池に似合う魚
 - ⑱熱波師が活躍しているところもあります
 - ㉑糖度計の○○○を読み取った
 - ㉒夫婦○○○○○で旅行に行った



先月号の答えは
『ゴウカク』
でした。

応募総数 84 通

●「JAHOOクイズ」当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご了承ください。



朝 (佐久市)

日 脚も伸びて、夫は畑に行った様子です(サヤエンドウでも蒔いたのでしようか)。なんとなく落ち着かなくなりませす。えりちゃん (佐久市)

今 のところ雪は田や畑、家のまわりにはありません。雨も少しも降りません。でもまだ2月。これから百姓が安心して、農業をやっていただけるように雨の恵みを期待したいです。しいちゃん (東御市)

立 春を迎えましたが、まだ木枯らしや冷え込み、降雪で大変なこの頃ですが・・・早く春が待ち遠しい！ふきのとうみそが食べたいなあ！春の花が庭にいっぱい咲くのを楽しみにしているこの頃です。あっこ (佐久市)

毎 日寒い日が続く、風邪をひかぬ様にと適度な運動と栄養に気を配る日々です。オリンピック日本選手の活躍、フィギュアスケートの「りくりゆう」三浦璃来・木原龍一ペアの演技、何度見ても感動です。N・Y (小諸市)

市 販の米麴で甘酒を初めてつくりました。初めてにしては、とても甘くて自分でもビックリです。りんご (佐久市)

寒 中から少し春めいてきました。もみじまる (佐久市)



ピー子ちゃんママ (佐久市)

幼 なじみと久々に会い「セリを採りに行きたいね」と話が決まり、小学生の頃遊んだ川に向かいました。私の小学校には低学年の時にはプールは設置されてなく子供は皆、川で泳いだりカニやドジョウをつかまえて遊んでいました。とつてもなつかしい場所です。そこにクレソンが青々と茂っていました。2人で摘んで早速、私はお浸しにして春を味わうことができました。近々また摘みに行きます。なあとワクワクしています。だるま (御代田町)



ブルーン (御代田町)

D IY教室で巣箱をつくりましたが、先日つがいが見に来てくれました。楽しみます。にゃん (佐久市)

昨 年と比べものにならない位寒い冬で、電気代が大変なこと・・・しもやけで足の指も大変なことに・・・早く暖かくなってください。エリ (佐久市)



サザンカ (佐久市)

畑 にふきのとうが顔を出し、二つほど摘んで、味噌汁に入れていただきました。春の香りがしました！もめん (立科町)

今 年もおそじもの時期になりました。農家の心配事の一つです。晩霜にならないように願います。A・M (佐久穂町)

寒 い日が続いていましたが、南側の日に当たる庭に福寿草の黄金色の花の芽を見つけたと思いました。もうすぐ春が来ます。畑仕事も出来るようになりたいです。さくら (佐久市)

毎 日、厳しい寒さが続いていきます。春が待ち遠しいです。さぶちゃん (軽井沢町)

昨 年、父が高3の私の息子とそその友達を温泉に連れて行ってくれた。日々大学受験に向けて頑張っている息子たちにとって、つかの間の癒しになったようだ。父は私よりも子どもの友達のことをよく知っている。元旦には千葉から帰省する弟と弟の友達と毎年ゴルフにも行っている。私にも声がかかり母と3人で草津やトレッキングに連れて行ってもらった。父つてすごいなっと思って思う。感謝！せいじいの娘 (小諸市)



K.ばあば (御代田町)

昨 年の漬物(キムチ漬けや辛子醤油漬けの野沢菜)も、食べられました。1月からの寒波で漬物も凍ってシャリシャリでも味も変わらず美味しいまま。来年は、もう少し漬物増やそうと思います。メリー (軽井沢町)



りんご (佐久市)

こ の冬は、降雪が少なく雪かきの苦痛はなかったのですが、田植え時期の水不足が心配です。サクラサク (小諸市)

私の一句 【俳句・川柳ほか】

- 立春を待つてましたと福寿草 山ひこ (佐久穂町)
- 本当か今朝の積雪はつと起き べーター (佐久穂町)
- 受験時期豪雪無しで快く 仏の雅 (佐久市)
- 初春や編み物に暮れて炬燵巻 スズラン (東御市)
- オルゴール人形見上ぐ春淡し 花木権 (佐久市)
- 立春の耕地風化し魂宿る 竹 (東御市)
- 飛沫跳ぶ川のせせらぎ風光る すぐり (東御市)
- スケートは涙と笑顔世界一 スイート (佐久市)
- 福寿草心寄せ合い自生かな 丁子 (佐久市)
- 豆まきや夫の背中へ福は内 綾 (小諸市)
- 真冬日と知れる寒気に芽も縮む Y・M (小諸市)
- 受験日に握り飯二個カバンに入れ 深山の家 (佐久市)
- 更新の免許賜はり老妻は不安顔にもうれしと見えり デラジ (佐久市)
- 古いの身を知る由もなし自然界 H・S (佐久穂町)

こちらのQRコードからも応募できます



私の一句・一首、クイズの答え
お便り、イラスト・写真など

- ①クイズの答え
- ②身近な情報や出来事 (イラスト・俳句等)
- ③「特集 増加する特殊詐欺にご注意ください！」の感想
- ④〒・住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネーム

85 〒385-8585
佐久市猿久保八八二
JA佐久浅間
JAHOO
「遊YOUポスト」
係あて

★クイズ正解者の中から抽選で10名の方に「JA相模原市ゴロゴロカレー (180g×2袋)」を差し上げます。



●締切3月27日(金) (消印有効)

- 記載された個人情報は、広報誌の編集およびプレゼント発送等を目的とし、それ以外には一切利用いたしません。
- 1人1枚を有効とします。
- お送りいただいたハガキ・イラスト・写真等は返却いたしません。



こめ油 学習会・料理講習会

●期 日 3月24日(火)
 午前の部 10時～正午
 午後の部 1時30分～3時30分

●場 所 JA佐久岩村田支所2階
 多目的室

●定 員 各回 先着15名
 ●講 師 (株)つのだ(築野)食品専門講師
 ●材料代 組合員 200円
 員外 1,200円
 ●持ち物 筆記用具・料理用の支度・飲み物

※こめ油は、共同購入品目で一番人気です。一度使うと良さがわかります!!

「食」「農」の講演会

●期 日 3月30日(月)
 (受付:9時30分～)

●時 間 午前10時～11時30分
 ●場 所 佐久市創錬センター大会議室
 (猿久保165-1)

●参加費 組合員 無料 員外 1,000円

●内 容 『発酵など、食の安全・安心のはなし』『野菜づくりなどのコツと裏ワザ』ほか
 ●講 師 農文協より
 農文協の月刊誌「現代農業」・季節誌「うかたま」より、農業の技術、くらしの知恵、産直・加工・地域づくりなど、農家とともにとらえ続ける創意あふれる情報をお話いただきます。

2026 フレミズつながらボ 「第17期JA佐久浅間女性大学」受講者募集

～ママ同士をつなぐ、食のこと、健康のこと、農のこと、環境のことを未来につなげていくを研究する～をテーマに毎月学習します。

●開講式 3月30日(月)
 (受付:9時30分～)

●時 間 午前10時～12時

●内 容 「食」「農」の講演会
 親子でおにぎりづくり

●参加条件 管内居住の45歳位までの女性

●参加費 年会費5,000円
 (女性会費含む)
 (別途、料理講習による材料費をいただきます)

■お問い合わせ 企画総務部総務組合員課 TEL 0267-68-1112

理事会 2月26日開催

- 決議事項
- 第1号議案 令和8年度事業計画および収支計画について
 - 第2号議案 令和8年度賦課基準について
 - 第3号議案 職制規程の改正について
 - 第4号議案 就業規則の改正について
 - 第5号議案 職員退職給与規程の改正について
 - 第6号議案 令和8年度コンプライアンス・プログラムについて
 - 第7号議案 令和8年度余裕金運用方針について
 - 第8号議案 令和8年度貸付金利率の最高限度及び借入金の最高限度並びに同一人に対する信用の供与等の最高限度額について
 - 第9号議案 大口融資について
 - 第10号議案 令和8年度内部監査計画について

- 第11号議案 出資金減口について
 第12号議案 令和8年度役員報酬について
- 主な報告事項
- 1月末部門別損益計算書について
 - 資産自己査定結果(11月末基準)について
 - 令和7年度決算実施要領について
 - 令和8年度第1四半期余裕金運用計画について
 - 有価証券の購入について
 - 生産資材高騰対策について
 - 内部監査実施状況について
 - 令和8年度新採用職員について

監事会 2月26日 / 報告事項

- 子会社監査役からの諸報告について
- 常勤監事からの諸報告について
- 1月内部監査実施状況報告について
- 令和8年度内部監査年間計画(案)について

各種相談会のご案内

年金相談
 ■相談日 4月11日(土) 御代田支所 14日(火) 佐久望月支所 21日(火) 小諸支所
 ■相談役 JA長野信連 社会保険労務士 前田 純
 ■お申し込み 支所金融窓口または本所金融部
 TEL 0267-67-0610 (本所金融部)

営農・就農相談
 ■相談日 4月20日(月) 午後1時30分～午後5時
 場 所 本所2階201
 ■お申し込み 農家経営支援対策チーム
 TEL 0267-68-1114 FAX 0267-68-1928
 お申し込み締め切り 4月13日(月)
 ※開催日、場所等が変更になる場合があります

休日・夜間緊急連絡先

営業時間外の連絡時にご利用ください

- キャッシュカード・貯金通帳・印鑑の紛失
 **0120-02-4040**
 ※受付:月曜～金曜 17時～翌朝8時 土日祝日 24時間
- 自動車事故 (JA自動車共済)
 ジコは クミアイ
 **0120-258-931** ※受付:24時間365日

相談・苦情受付ダイヤル

当JA各事業に関する相談・苦情を受付します

 **0120-677-882**
 ※時間:9～17時 土日祝日を除く

新規出荷会員募集中

あなたのこだわり野菜・果物・花などをJA直売所で販売してみませんか。少量でも大丈夫!! 会員登録をお待ちしております。



■さくさく市場
 ●募集期間 通年
 ●店舗所在地 佐久市岩村田5502-21
 (A・コープファーマーズ佐久平店内)

■お問い合わせ
 営農経済部直売課 TEL 0267-68-1117

■さわやかグリーンセンター
 ●募集期間 4月1日～4月30日まで
 ●店舗所在地 佐久市猿久保27-1

■お問い合わせ
 JAファーム佐久店 TEL 0267-66-3300

■あぐりの湯こもろ直売所
 ●募集期間 通年
 ●店舗所在地 小諸市大字大久保1145-1

■お問い合わせ
 あぐりの湯こもろ TEL 0267-24-4126

■みどりのひろば軽井沢
 ●募集期間 3月～12月
 ●店舗所在地 北佐久郡軽井沢町長倉2966-1

■お問い合わせ
 みどりのひろば軽井沢 TEL 0267-45-5086

ヘルシーテラス佐久南 『春のお彼岸フェア』を開催します

毎年好評いただいております彼岸用切り花や天ぷら商材などをご用意しておまちしております!!

●開催期間 3月14日(土)～22日(日)

■お問い合わせ 道の駅ヘルシーテラス佐久南
 TEL 0267-78-3383
 営業時間 午前9時～午後6時

(株)JA佐久浅間ライフナーからお知らせ

AOKI組合員優遇の手続き変更

4月1日より、JA&AOKIタイアップカードでの組合員優遇割引がなくなります。AOKI店頭にて組合員待遇割引を希望する場合は、広報誌JAHOOに折り込まれている「AOKIのチラシ」を持参してください。尚、JA&AOKIタイアップカードは引き続きポイントカードとして使用できます。

JA & AOKI
 ■お問い合わせ 暮らしのセンター TEL 0267-22-9417

入場無料

子育て応援まつり
 マイホームづくりの第一歩

3.20(祝) ガラポン大抽選会など
10:00-16:00 楽しいイベント 盛りだくさん!!

会場:長野県立武道館

子どもに大人気のキャラクターがやってくる!!

JA長野八ヶ岳 JA佐久浅間 JA信州うただ

■お問い合わせ
 金融部融資課 TEL 0267-67-0610

JA共済 自然災害への備えを

「共済」は「助け合い」。地震などの自然災害が多発するなか、真価が発揮されています。地震への備えは、万全でしょうか。建物はもちろん、家財の被害にも備えておくことと日常を取り戻すのに役立ちます。



令和6年度共済金支払
 2,415件 32億円
 (令和8年1月末時点JA共済連調べ)



■詳しくはお近くのJA支所・店共済窓口へ

令和8年度水稻育苗講習会参加者募集

●開催日 3月17日(火)
 午前の部 10時～
 午後の部 1時30分～

●場 所 JA本所4階401会議室

●講習内容 ①赤米対策について
 ②水稻育苗管理について
 ③その他

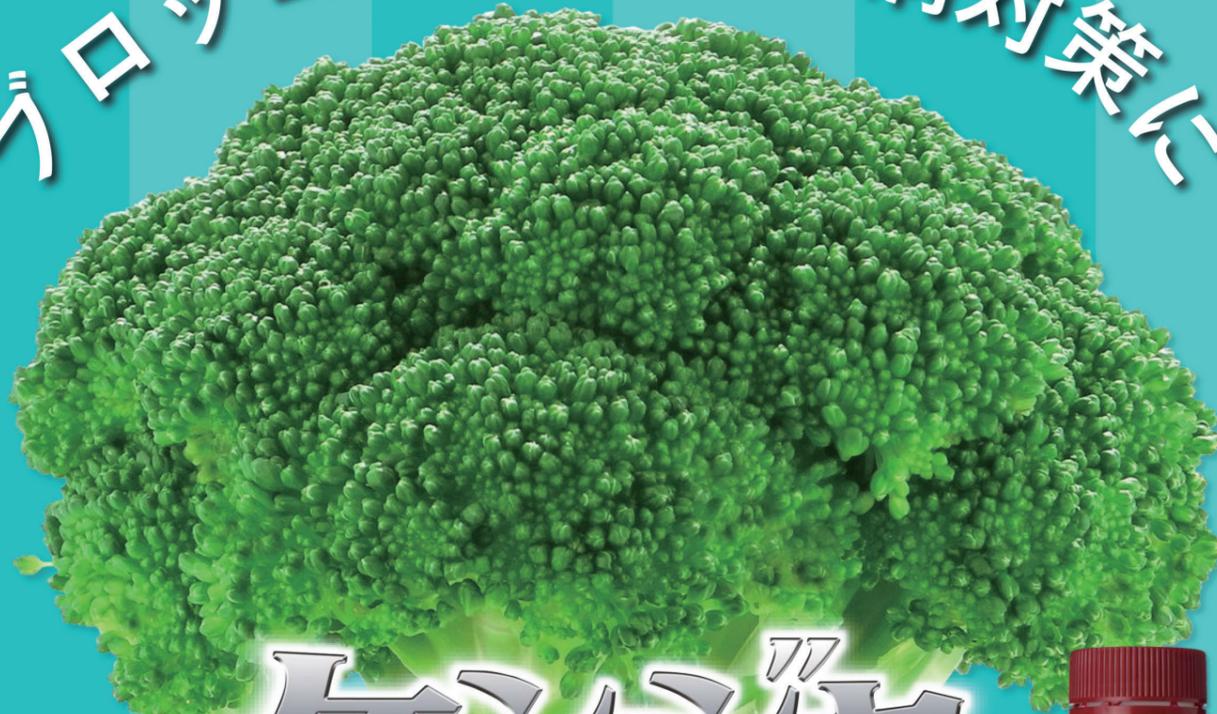
■お申し込み・お問い合わせ さく営農センター
 TEL 0267-68-1150 (担当:中山)

新提案!!

入ロツコリー黒すす病対策に

農林水産省登録
第23993号

殺菌剤分類 7



ケンジャフロアブル



購入者限定 キャンペーン

キャンペーン期間 ~令和8年5月末まで

ケンジャフロアブル335mlを"5本"購入された方に
便利な首かけライトをプレゼント!

※景品に限りがございますので、景品がなくなり次第キャンペーン終了となります。

窓口価格(税込)
5,530円

※各営農センターの各種農業注文書
で注文された場合、予約価格と
なります。



適用病害と使用方法<抜粋>

| 作物名 | 適用病害名 | 希釈倍数 | 10アール当り 使用液量 | 使用時期 | 使用方法 | 本剤およびイソフェタミド を含む農薬の総使用回数 |
|----------|-------------|-------|-----------------|--------|------|-----------------------------|
| はなやさい類*1 | 黒すす病 菌核病 | 1500倍 | 100~300ℓ | 収穫前日まで | 散布 | 3回以内 |

*1 はなやさい類 …ブロッコリー・茎ブロッコリー・カリフラワー

●キャベツ ハクサイ レタス 非結球レタスにも使えます。

- 有効成分:イソフェタミド …36.0%
- 製品規格:335ml
- 人畜毒性:普通物(毒劇物に該当しないものを指していう通称)

- 使用前にはラベルをよく読んでください。●ラベルの記載以外には使用
しないでください。●本剤は小児の手の届く所には置かないでください。
- 本内容は2026年2月時点での知見に基づいて作成しています。

ホームページの
製品情報へ



JA佐久浅間

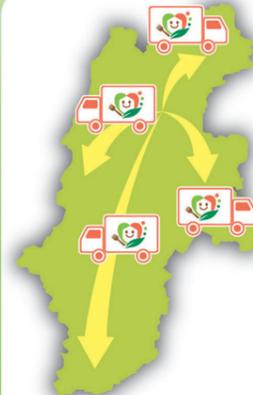
全農 ZEN-NOH
食と農を未来へつなぐ。

石原バイオサイエンス株式会社
東京支店
〒102-0071 東京都千代田区富士見2丁目10番2号
TEL:03-6256-9190 FAX:03-3237-0571



まごころ宅配

JA佐久浅間
地区限定



(株)長野県A・コープまごころ宅配センターから
全県へ、生鮮食品を中心にお届けします。

- お届けはお昼前後から17:00頃の予定となります。
- お届け手数料は税込370円/回となります。

管理栄養士監修によるバランスのとれた食事づくりを
ご提案します。

- お料理アドバイスや、食と農の情報誌をお届けします。



県産・国産の農畜産物を優先し、
新鮮・安全・安心・健康にこだわった商品をお届けします。

●店舗の幅広い品揃えの中から、長野県A・コープ自慢のオリジナル商品や「信州ポーク」、
パイヤーおすすめ品などお届けします。店舗のご当地フェアなどと合わせ魅力ある商品もご提案します。

ご利用コース

注文いらず お料理する方に

おまかせコース[8品~10品]

例:2人用 月額 税込約29,000円
※お届け予定商品の量は調整できます。

週2回
お届け

注文いらず 簡単調理品を中心に

いきいき便利コース[9品~10品]

小セット(1~2人用) 月額 税込約10,000円
※お届け曜日は月・火・水のいずれかとなります。

週1回
お届け

選べるコース[宅配新鮮だより]

長野県A・コープの人気商品など、
毎週約110品からお選びいただけます。

週2回
お届け

定期配送品

毎日必要な食品や、
長野県A・コープオリジナル商品など
約15品から自動的にお届けします。(要お申込み)



A・コープ友の会会員様にお得な特典!

年間税込10万円以上ご利用の方に、
長野県A・コープ友の会ポイント**500ポイント**プレゼント!



新規ご加入特典

A・コープオリジナルジャム
1個プレゼント!

どのジャムがもらえるかお楽しみに!

※写真はイメージです。 ※ジャムの種類はお選びいただけません。



お問い合わせ

株式会社長野県A・コープ
まごころ宅配センター
〒387-0001 千曲市大字雨宮317
☎026-214-7817
[受付時間]9:00~17:00
(土日祝日・年末年始除く)



農を拓く



選ばれ続ける産地を目指して 小諸市与良町 甘利 達也さん (38)

就農7年目の甘利達也さんは軽井沢町でキャベツの栽培に取り組んでいます。

小学生の頃から祖父の片山昇さんの圃場でキャベツの箱づくりやトラックへの運び出しを手伝い、体を動かすことが嬉しく“いつか祖父と一緒に農業をやりたい”と意識していました。大学在学中に祖父が亡くなり、一人でやっていく自信が持てず市場に就職。その後、レストラン卸の会社に転職しましたが『いつかやらないと後悔する。やらない後悔はしたくない』と令和元年にUターンで里親研修を受け、翌年に独立して就農しました。2haから始め、現在は3.2haに規模を拡大し去年は12,000ケース(1ケース10キロ)出荷しました。

甘利さんは「今後も産地の一員として、高品質な野菜づくりと安定生産を心掛けて軽井沢ブランドの価値を高め、選ばれ続ける産地を目指したい」と話しています。



10月撮影



わたしたちJAグループは、

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に賛同し、

その達成に向けて、事業・活動に取り組みます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

